

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

MANUAL

Albert Ellis

Davis Mc.Kay y Eshelman

Robleto Navas

Editado por: Psicho Metric (2008)

INVENTARIO DE CREENCIAS IRRACIONALES

FICHA TECNICA

AUTOR	:	Albert Ellis.
AÑO	:	1980
TRADUCCION	:	Davis Mc.Kay y Eshelman. Robleto Navas.
EDITADO	:	Psicho Metric.
POBLACIÓN	:	15 años en adelante.
TIEMPO	:	Ilimitado.
ÁMBITO DE APLICACIÓN	:	Individual y colectiva. De preferencia individual.

DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO

El Inventario de Creencias Irracionales, es un registro de opiniones que se basa en las 10 principales ideas irracionales propuestas por ELLIS, que según el autor, causa y mantienen las perturbaciones emocionales.

Este inventario se utiliza en los Estados Unidos desde 1968, siendo publicados en versión castellana por Davis Mc. Kay y Eshelman (1986) y Navas Robleto (1987).

La amplia aceptación y el uso de los expertos en la clínica y en la investigación le otorga al instrumento validez de contenido.

El Registro está constituido por 100 ítems en total, cuya facilidad de comprensión permite que sea administrado en sujetos a partir de los 12 años de edad, de manera individual o grupal, llevando su aplicación un tiempo aproximado de 30 minutos. Aquí se evalúan las diez principales concepciones erróneas que son aprendidas e incorporadas en nuestro repertorio comportamental a lo largo de nuestra crianza.

En el Registro, estas concepciones han sido organizadas de manera sistemática de forma tal que cada concepción errónea esté contenida en una oración cada 10 ítems.

CATEGORIAS

Las 10 categorías o ideas irracionales principales a las que se refiere el Inventario son las siguientes:

- 1) Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.
- 2) Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.
- 3) Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas
- 4) Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.
- 5) Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones.

- 6) Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- 7) Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
- 8) Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.
- 9) El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.
- 10) La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

FORMA DE CALIFICACIÓN

Al responder en el Registro se tienen dos opciones de respuesta:

- Si estoy de acuerdo.
- No estoy de acuerdo

Los ítems del 1 al 100, se agrupan en 10 grupos, de tal manera que en cada grupo de presentan las 10 creencias distorsionadas. Los ítems llevan como marca al costado, un paréntesis con uno o dos puntos, así: (.) (.).

En cuanto a la calificación se debe anotar un punto en cada espacio designado, si el ítem tiene un sólo punto (.) y ha contestado Estoy de acuerdo, y también si el ítem tiene dos puntos (.) y ha contestado No estoy de acuerdo.

Finalmente se suman las puntuaciones de cada creencia de forma independiente obteniendo así un puntaje total para cada una de ellas. Los ítems evalúan la frecuencia de las ideas distorsionadas, considerando CERO (0) como la inexistencia de la frecuencia y el puntaje de 10 como el más elevado. Las puntuaciones de 8 o arriba de los 8 son consideradas como indicadores de trastorno emocional. En general, mientras más alto sea el puntaje total por sección, mayor será el acuerdo con la idea irracional

CALIFICACION

Para calificar el Inventario de Creencias Irracionales cada ítem está compuesto de 10 ítems cada uno, en el protocolo de respuestas ubique los ítems siguientes y escriba el total de puntos obtenidos en el recuadro correspondiente:

- 1) 1,11,21,31,41,51,61,71,81,91; Escriba el total en el recuadro correspondiente ; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la

idea irracional de que “en Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”.

2) 2,12,22,32,42,52,62,72,82,92; Escriba el total en el recuadro correspondiente ; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”.

3) 3,13,23,33,43,53,63,73,83,93; Escriba el total en el recuadro correspondiente ; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que “Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”.

4) 4,14,24,34,44,54,64,74,84,94; Escriba el total en el recuadro correspondiente ; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”.

5) 5,15,25,35,45,55,65,75,85,95; Escriba el total en el recuadro correspondiente ; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que “Lo acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones”.

6) 6,16,26,36,46,56,66,76,86,96; Escriba el total en el recuadro correspondiente ; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”.

7) 7,17,27,37,47,57,67,77,87,97; Escriba el total en el recuadro correspondiente ; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”.

8) 8,18,28,38,48,58,68,78,88,98; Escriba el total en el recuadro correspondiente ; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”.

9) 9,19,29,39,49,59,69,79,89,99; Escriba el total en el recuadro correspondiente ; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la

idea irracional de que “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”.

10) 10,20,30,40,50,60,70,80,90,100; Escriba el total en el recuadro correspondiente ; cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional de que “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”.

ANTECEDENTES

Desde la óptica de la TRE, el Dr. César A. BOCANEGRA VELASQUEZ (1991), investigó sobre las creencias irracionales de un grupo de consumidores de P.B.C. (50 sujetos en situación de internamiento), en comparación con un grupo de no consumidores (50 estudiantes de un Instituto Superior), las edades de los sujetos (sexo masculino) estuvo entre 22 y 33 años, a quienes se les aplicó un Registro de Opiniones, y efectuando estadísticamente la “t” de Student se determinó que ambos grupos diferían en las ideas irracionales 1,3 y 4 (Necesidad de aprobación excesiva; las personas malvadas deben ser castigadas, y es catastrófico cuando las cosas no son como uno desea). La idea irracional 7 (es más fácil evitar los problemas y responsabilidades) caracterizó a los no consumidores.

María del Rosario BENAZAR CASTILLO realizó un estudio sobre las creencias irracionales en estudiantes de distintos niveles secundarios (1º, 3º y 5º) cuyas edades oscilaron entre los 12 y 17 años; la muestra estuvo constituida por 63 alumnos de un centro educativo particular, se utilizó como instrumento el Registro de Opiniones o Inventario de Creencias, se obtuvieron datos promedio y se trabajó con prueba F (ANAVAR). Se determinó que las creencias irracionales más comunes fueron la 6 y 8 (temor ante situaciones peligrosas o desconocidas y necesidad de depender de alguien más fuerte en quien confiar). Mientras que las que los diferenciaron fueron las creencias 1,3, y 4 (necesidad de aprobación: las personas malvadas deben ser castigadas; y es horrible cuando las cosas no son como uno quisiera).

CREENCIAS

Ellis se ha adherido básicamente a dos procesos de pensamiento para explicar la razón de la emocionalidad y conducta disfuncional.

El llama a esos procesos creencias racionales y creencias irracionales:

CREENCIAS RACIONALES

No son absolutistas en naturaleza. Ellas indican deseo, preferencia, carencia y anhelo. Cuando los seres humanos obtiene lo que ellos desean experimentan emociones que indican placer y cuando no obtienen lo que ellos quieren experimentan emociones que indican displacer, tales como tristeza/pesar, molestia, preocupación, frustración, etc.

Estas son emociones que Ellis considera negativas pero apropiadas respecto de eventos activadores negativos en términos de que ellas no interfieren significativamente con el logro de metas personales o, si esas son bloqueadas para siempre, se puede dar paso a la selección y seguimiento de nuestras metas. Estas emociones racionales proceden de creencias racionales no absolutistas en su significado personal.

CREENCIAS IRRACIONALES

Son establecidas en términos absolutos e incluyen frases de connotación imperativa-compulsoria tales como “debo”, “debería”, “necesito”, “tengo que”, etc.

Las emociones que proceden de la adherencia a creencias irracionales incluyen depresión, coraje, ansiedad y culpa, entre otras; emociones que el Dr. Ellis considera son negativas e inapropiadas ante evento activadores negativos.

Estas emociones pueden ser consideradas irracionales y dependiendo de su duración, frecuencia e intensidad; como asociadas a psicopatología y/o disfunción, ya que por lo general impiden el logro de metas básicas y llevan a conflicto interpersonal e incomodidad intrapersonal (Navas, 1985).

Aun cuando las personas obtiene lo que ellas creen “deben” obtener, no son felices por razón de la perspectiva de perderlo.

Ellis también nos dice que las creencias racionales son concomitante con las conductas funcionales, mientras que las creencias irracionales sirven de base a las conductas disfuncionales, tales como la postergación abusos de sustancias, alejamiento social, agresividad y falta de asertividad, etc.

DISPUTACIÓN DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES

La disputación hace uso del método científico de desafiar y cuestionar hipótesis inestables o insostenibles que los clientes mantienen acerca de sí mismos los demás y acerca del mundo. Por consiguiente, los clientes pueden fallar en una tarea importante y ser rechazados por los demás en el punto “A” (experiencias activadoras); pueden decirse asimismo varias creencias irracionales (CI), en el

punto “B” (Sistema de Creencias), por ejemplo: “Yo debo” tener éxito en “A” y ser aceptado por las personas que quiero me acepten. ¡ Que terrible que no haya tenido éxito! ¡ No puedo tolerar fallar y ser rechazado! ¡ Soy una persona Sin Valor por haber tenido esos malos resultados!. Ellos entonces tienden a provocar tendencias inapropiadas (depresión, ansiedad, etc.).

Al proceder con la disputación el terapeuta de la TRE hará las preguntas siguientes:

¿Dónde está la evidencia de que tú debes tener éxito y ser aceptado por las personas que tú quieres que te acepten?

¿Puedes probar que es terrible si no tienes éxito?

¿De qué manera no puedes tolerar el fallar y ser rechazado?

¿De qué manera el haber tenido esos malos resultados te hace una persona sin valor?

Cuando esta clase de disputación activa y persistente es realizada hasta que los clientes se dan así mismos las respuestas “correctas” y validadas empíricamente, y cuando ellos realmente y fuertemente creen esas respuestas, finalizan y llegan con (E); un grupo de nuevos efectos cognitivos emotivos y conductuales.

Quiere decir que cognitivamente, el cliente tendrá la conclusión y/o premisa siguiente: “No hay evidencia de que yo debo tener éxito para ser aceptado por las personas que yo quiero que me acepten - Aunque hay evidencia de que esto sería altamente preferible o deseable. No es terrible si fracaso y soy rechazado - tan solo indudablemente inconveniente y frustrante. Definitivamente yo puedo tolerar aunque nunca me agradaría fallar y ser rechazado.

No soy nunca una persona sin valor por fallar sino solamente una persona que ha fallado en esta ocasión y que puede muy bien fallar en el futuro; y todavía soy, como persona, incondenable y bastante “merecedor” de obtener cualquier ventaja que me pueda presentar en este momento y en el futuro. Cuando los clientes llegan a esos efectos cognitivos o filosóficos, en el punto (E) y, ellos casi siempre tienden a sentir tristeza e incomodidad por lo que les ha sucedido en el punto “A” - y este es su nuevo Efecto emotivo (Ee). Ellos también tienden a actuar sobre esta nueva emoción apropiada y hacer algo si ellos pueden, para cambiar la situación de A de manera que mejoren sus oportunidades y que se sientan felices acerca de la vida - y este es su nuevo Efecto conductual.

La técnica cognitiva de disputar en la TRE, y el enseñársela a los clientes para que ellos mismos disputen sus creencias irracionales cada vez que experimenten elementos nocivos a partir de una "A" y se sientan emocionalmente perturbados en "C", es el más típico y quizá el más valioso método que se usa en la TRE.

Se asume que cuando se usa este método exitosamente con los clientes (emocionalmente perturbados), ellos obtendrán el más duradero, el más elegante, y la clase de cambio cognitivo, emotivo y conductual más profundo. (Navas, 1988, 1991).